

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアのためのガイダンス

本ガイダンスは、COVID-19と一致する症状が出ている子供をケアする方々を対象としています。あなたの子供がウイルス検査を受けたか否か、また検査を受けている場合でも結果が判明しているか否かに関わらず、現在の感染者数を考えると、COVID-19のような症状のある子供は、感染者と同じようにケアされるべきです。

すなわち、あなたの世帯がCOVID-19の蔓延を避けるために基本的なガイドラインに従う必要があります。

- 感染した子供は、少なくとも10日間、そして、回復後少なくとも3日間（72時間）は自己隔離する必要があります。「回復」とは、解熱剤を使用しない状態で発熱が治まり、呼吸器症状（咳、息切れなど）が改善されている状態が3日間（72時間）継続したことを指します。
- 子供に症状が発症する48時間前から、隔離の終了が許可されるまでの間に、その子供と濃厚接触していた同世帯の他の人は、最後にその子供に接触した日から14日間は自宅で自己検疫する必要があります。
 - 同世帯の人（介護者など）が子供の隔離期間中に防護措置を取らずに子供と接触している場合、その人は、子供の隔離期間が終了した後14日間自己隔離しなければなりません。
- 隔離と検疫の詳細については、本ガイダンスの最後にある情報源のリストを参照してください。

本ガイダンスの内容

本ガイダンスは、子供がCOVID-19に感染している場合に家族を保護するために必要なことに関する情報を提供しています。家族がCOVID-19に感染している子供を世話する際に直面する可能性のある3つの状況について説明します。文書のセクションは以下のとおりです。

1. 自分や世帯内の他の人を感染から守るための手順
2. 軽度または中程度の症状のある子供のケア
3. 子供の症状がより重い病状に悪化した場合の対処方法。重い病気の症状をどのように認識するか、そしてその際にべき措置
4. 子供が特別な医療ケア上のニーズが以下のような状態を引き起こす場合の対処方法
 - COVID-19による重い病気のリスクを高める、または
 - 子供にケアを提供することをより困難にする。

1. 自分や世帯内の他の人を感染から守るための手順

COVID-19による子供へのリスクは、大人へのリスクよりもはるかに少ないと思われます。成人はウイルスに感染する可能性が高く、感染すると体調がとて悪くなる可能性が高くなります。ようするに、COVID-19で子供の世話をする際に重要なのは、あなたの家族の人達が病気になるのを防ぐことを意味します。65歳以上の方、心臓、肺、免疫機能に影響を与える慢性疾患または障害のある方、または妊娠している方が世帯の中にいる場合は、感染を避けるよう特に注意してください。

慢性疾患のある方のためのCOVID-19に関するガイダンスについては

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf>、妊娠中の方へのガイダンスは、

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> をご覧ください。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアのためのガイダンス

ご家族を守るための主な手順は次のとおりです。

- 子供を自分の部屋で待機させる。子供に自分の部屋がない場合は、他の人と分離できる家の中の場所を選ぶ。
 - スクリーンを使用したり、シーツを掛けたりするなど、子供と他の家族との間に障壁を設ける方法を見つけてください。
- 子供に別のトイレを使用させる。それが不可能な場合は、子供が使用するたびにトイレを拭く。家庭でのCOVID-19の蔓延を防ぐ方法は、<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> を参照。
- 子供が2歳以上、かつ慢性の呼吸器系の問題がなく、他の家族（あなたを含む）が周囲にいるときには常に、医療用マスクを着用させるようにする。
 - 2歳未満の子供にはマスクを着用してはいけません。
 - 2歳から8歳までの子供は、呼吸を妨げる症状がない限り、大人の助けを受けてマスクを着用できる。
- くしゃみや咳をティッシュで覆い、ゴミ箱に捨てるように子供に教える。必要なときにティッシュがない場合には、くしゃみや咳を肘で覆うように教える。
- 直接子供を介護する人を1名に限定する。他の家族の方たちは別の方法で援助することはできますが、子供との接触は一人に制限するのがベストです。
 - 理想的には、介護者は防護マスクを着用し、子供に触れたり、子供のおもちゃ、寝具、食器などを扱っている間は手袋を着用する。
 - 子供の部屋を出入りする介護者は、手袋を着用していたとしても、頻繁に手を洗うことが重要です。介護者は、手を洗った直後でない限り、自分の顔、目、鼻、口に触れないようにする必要があります。
- 子供の食事には使い捨ての食器の使用を検討する。子供が他の家族の方たちと同じ食器を使用する場合は、これらの食器を使用するたびに食器洗い機、または食器用洗剤とお湯で洗う。（ただし、分別して洗う必要はない）

これらの手順は、子供がどんな度合いで病気であっても絶対に重要です。子供の世話をするためにあなた自身が健康でなければならないことを忘れないでください！

2. 軽度または中程度の症状のある子供のケア

- COVID-19の症状には、発熱、咳、息切れまたは呼吸困難、悪寒、悪寒戦慄、筋肉痛、頭痛、喉の痛み、または新たな味覚や嗅覚の喪失などがあります。ただし、これらの症状がすべてではありません。
- 重篤な、または懸念されるその他の症状がある場合は、検査や隔離を行う必要があるかどうか医師にご相談ください。
- 他の症状が見られない場合でも、発熱に注意してください。
 - 子供が3か月未満で発熱がある場合は、直ちに医師に連絡してください。夜間であれば、医師またはクリニックの緊急用電話番号に電話してください。新生児の発熱は重い場合があります。
 - 子供が3か月から3歳の間で、熱が102.2°Fを超えている場合は、かかりつけの医療従事者に連絡してください。
 - 子供が3歳以上で発熱が102.2°Fを超える場合は、自分で判断してください。子供が通常病気になる時とは様子が異なる場合、いつもの活発さがいない場合は、かかりつけの医師に相談が必要があるかもしれません。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアのためのガイダンス

- 子供に適した体温計を持っていない場合は、子供の額に触れるだけで体温を判断することができます。具体的な体温の数値はわかりませんが、子供が熱があるかどうかはわかります。
- COVID-19の症状が観察されたとき（または子供が報告したとき）は、子供のかかりつけの医師に連絡してください。
 - 理想的には、医師があなたの子供を知っていて、子供がCOVID-19の症状と一致するものか判断するのを補助してくれることです。
 - 軽度のCOVID-19感染症の症状を治療するために病院へ行く必要はなく、来院することで子供や医療機関にいる他の人が感染の危険に晒される可能性があるため、医師が電話でアドバイスをすることが最も高いです。
 - 医師に子供の容態や咳の様子などを観察してもらったり、その他の直接相談することを希望する場合は、電話またはラップトップで行うことができる遠隔医療訪問をスケジュールできるかどうかを問い合わせてください。
- COVID-19の軽度の症状のある子供の世話は、ひどい風邪を引いた子供の世話によく似ています。
 - 子供を居心地よく保つ。彼らがいる部屋が暑すぎたり寒すぎたりしないことを確認する。
 - 子供が服を着すぎていないか、過度に暖かい寝具を使用していないか確認する。幼児はたやすく熱が上がってしまうことがある。
 - 子供に十分な休息を取らせる。
 - 子供は常にベッドにいる必要はありませんが、過度に活動的であってはなりません。ベッドにいない場合でも、他の家族から離れるようにする。
 - 子供に痛みや発熱がある場合は、年齢に応じた服用量のアセトアミノフェン（タイレノールまたは後発医薬品）を使用することにより症状や発熱を抑えることができます。
 - 医師が推奨しない限り、他の市販薬を使用しないでください。
 - 子供にたくさん水分を摂取させる。水分補給が重要です。
 - スポーツドリンクやその他の甘い飲み物を幼児に与えないでください。これらの飲み物に含まれる砂糖は、下痢を引き起こし、脱水症状を悪化させる可能性があります。
 - COVID-19で時々発生する下痢を患っている場合、子供用に特別に作られた水分補給飲料（電解質入り）を医師が勧める場合があります。
 - 子供の水分補給に適しているのは、水、スープ、アイスキャンディー、ゼリーです。どの年齢の子供でもカフェイン飲料は避けてください。
- 他の友人や隣人に協力をお願いし、隔離と検疫の期間を過ぎしめるようにします。その方々はあなたの家を訪問することはできませんが、食料品やおむつ、おもちゃ、本、ゲームなど、子供のために必要なものを届けることができます。
 - この期間中、あなたの子供は他の子供と一緒に遊ぶことはできませんが、あなたの子供が友達と会えないと寂しく感じるような年齢に達している場合は、電話、タブレット、またはラップトップを用いて、他の家庭の子供に「訪問」してもらおうようお願いしてみてください。

3. 子供の症状がより重い病状に悪化した場合の対処方法

COVID-19により入院治療を必要とする子どもの割合は非常に少ないですが（成人の20%が病気になると比べて）、病気は子どもたちに重病に変化することがあります。そのようなことが起きた場合、どのような状況になるかを理解し、自分の子供にそれが起こった場合の行動計画を立てておくことが重要です。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアのためのガイダンス

子供のかかりつけの医師は、どこに電話をかけ、どこに子供を連れていくべきかなど具体的な情報を調べる手助けをしてくれます。以下は一般的なガイドラインです。

- COVID-19により病気が深刻化するリスクが最も高い子供は、以下で説明する特別な医療が必要な子供と1歳未満の子供です。したがって、乳児に症状が現れた場合に備えて、かかりつけの医師と連絡を取り、計画を立てることは理にかなっています
- おそらくあなたがいち早く自分の子供の病気が重いものであるかどうかを判断することができる人でしょう。子供の外見や行動の大きな変化は警告です。
- 注意すべき具体的な症状は、高熱、息切れの悪化（子供の胸が上下するのが見られる場合がある）、混乱、または突然の眠気です。これらの症状のいずれかが発生した場合は、すぐに医師に連絡してください。
 - 家庭で子供の世話を続けることはおそらく可能ですが、医師と共に状況を確認し、病院での治療が不要であることを確認することをお勧めします。
- 子供が呼吸に苦労したり、歩行や会話が困難になったり、血色が悪くなり始めたら、911に電話してください。適切な機器を備えた救急車を送ることができるように、子供の年齢を通信指令員に伝えてください。また、救急隊員が適切な個人用防護具を着用できるように、あなたの子供にCOVID-19の症状があることを通信指令員に伝えてください。

4. 子供に特別な医療ケアのニーズがある場合の対処方法

重大な医療ニーズのある子供

特別な医療ケアが必要な子供は、COVID-19に感染すると、肺機能障害または免疫機能の低下を伴う場合、特に重い病気の影響を受けやすくなります。病状が呼吸や免疫機能に影響を与えない場合でも、子供の特別な健康上のニーズの治療に関連する医薬品やその他の要因により、COVID-19の治療がより複雑になる可能性があります。

- これらの要因により、予防が特に重要になります。
 - 家庭内の誰かが必須サービスの従業員であり、毎日出勤しなければならない場合、COVID-19の発生中はその人が他の場所で生活することは理にかなっているかもしれません。家庭で可能であるならば、そのご家族の方がCOVID-19を家に持ち込む可能性を減らすことができます。
 - それが不可能な場合、ご家族は伝染を避けるために厳重な予防策を講じる必要があります。汚染の可能性を減らすために推奨される手順については、<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> をご覧ください。
 - 勤務中の看護師を含め、子供の世話をするために帰宅する人は、特に子供の世話をする前には手を洗い、世話の種類に応じて適切な感染防止対策を講じてください。
 - 家に入出入りする人がいる場合は、汚染から保護できる別の場所に子供を隔離するようにしてください。
 - 子供の世話を特定の介護者1名に制限するようにしてください。その介護者は可能な限り、外出を避けなければなりません。また子供がいる場所に入るたびに手を洗うよう細心の注意を払う必要があります。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアのためのガイダンス

- 事前の準備も重要です。あなたが病気になった場合にあなたの子供を世話することができ、そのための訓練を受けている代替りの介護者を特定しておくようにしてください。計画はまた、子供が感染した場合にあなたや他の人があなたの子供を世話するのに役立ちます。
 - 子供の最新の緊急時計画を立て、子供の状態と病歴の概要、服用薬、アレルギーやその他の禁忌に関する詳細、子供とすべての医療従事者が使用する耐久性のある医療機器が含まれていることを確認します。プランに子供の主治医と最も重要な専門医の連絡先情報が含まれていることも確認してください。
- 子供がCOVID-19の症状を示している場合は、すぐに子供の主治医と主要な専門医に連絡してください。
 - 子供の医師からの返答を待つ間、子供はCOVID-19に感染していると想定し、項目1で概説されているガイダンスに従ってください。
 - 子供の健康状態は独特であるため、次を取る手順については、専門医のアドバイスに従ってください。
 - オフィスや病院に行くように勧められた場合は、他者がこのウイルスにさらされるリスクを最小限に抑えるために安全に移動する方法を教えてください。

感情、行動、または発育面におけるニーズを持つ子供

子供の特別なニーズが感情、行動、または発達面である場合、主な課題はおそらく医療管理とは関係がなく、COVID-19に感染している子供の隔離を効果的に行うために必要な子供の行動の変化と関わってきます。

- 最初の課題は、子供の病気に気づくことです。一部の子供たちは、自分の身体感覚を認識するのに苦労しています。自分が感じていることを説明することや、自分の体調が悪いことを明確に表現することができない子供もいます。これがあなたの子供に当てはまる場合、あなたはおそらく病気の兆候を観察することに慣れていません。
 - 他の人と同様に、子供におけるCOVID-19の最も一般的な症状は、以下の症状のいくつかは混在して現れることがあります。発熱、咳、息切れまたは呼吸困難、悪寒、悪寒戦慄、筋肉痛、頭痛、喉の痛み、または新たな味覚や嗅覚の喪失。
 - 呼吸促進、無気力、すなわち通常に比べ子供の活動量が低下がある場合は注意してください。
 - 子供の行動に手がかりが見られることがあります。たとえば、通常子供が好む食べ物を拒否するときは、喉の痛みがあることを示している場合があります。
 - いままでの子供との経験に基づくあなたの判断が、あなたの子供が病気であることと、それが彼らにどのように影響を与えているかを理解するための鍵となります。
- COVID-19の症状を目指し、子供の主治医に連絡したら、次の課題は、子供を休息させ水分補給をしている間に、他の家族を保護するために家庭を状況を整理することです。
 - マスクの着用、手洗い、他者から6フィートの距離を保つことを子供を説得するのが難しい場合があります。
 - COVID-19とは何か、これらの変更が必要な理由について、発育の度合いに応じて説明を提供する。オンラインで役立つソーシャルストーリーがいくつかあります（例えば、以下を参照のこと：<https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>）。
 - ご家族を保護するために必要なそれぞれの行動の変化について、明確で具体的なガイダンスを提供する。ここでも、オンラインリソースが役立ちます。または、手洗い、マスクの着用などについての独自のソーシャルストーリーを作成することもできます。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアのためのガイダンス

- 上記の項目2の医療管理ガイドラインに従いつつ、子供の行動または発達のニーズに対応するように適切に変更してください。
 - 非接触温度計は他の温度計ほど正確ではない場合がありますが、子供を動揺させる可能性が低い場合は使用してください。額にキスをしたり、首の後ろに手を置くなどして、子供に発熱があるかどうかを子どもが耐えられる程度に判断することでも充分です。
 - 子供が錠剤や液剤に耐えられない場合に役立つ薬の投与方法を見つけましょう。食品の中に薬をつぶして混入することも有効です。坐剤が経口投与よりも管理しやすいと感じている親もいます。
- 毎日の活動のスケジュールを立てて、回復するにつれて子供がある程度の構造感覚と予測可能性を持つようにします。自分の楽しめる活動も含むこれらの活動が1日の活動に含まれていることがわかっている場合、子供が予防措置と自分のケアの要素の両方に適応するのに役立ちます。

COVID-19に感染した子供を世話するすべての親の皆様へのメッセージのひとつは「自分を大事にしてください」です。これは、子供を世話するときには可能な限りマスクを着用し、必要に応じて手袋を使用して、社会的距離を保つといった予防策を講じることを意味します。それはまた、他の家族に家事を分担してもらい、友人や隣人に食料品をあなたのドアの外に届けてもらうようお願いしたり、電話やインターネットであなた自身の友人のネットワークと連絡を取り続けることも意味します。

役立つ情報源

- 食品から図書館、精神衛生ホットラインまで、さまざまな分野で支援を提供するプログラムのリストは、<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm> をご覧ください。
- COVID-19の予防とケアのすべての側面に関するガイダンスについては、<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> をご覧ください。
フェイスカバーに関するガイダンスは、<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf> が役立ちます。ストレスへの対処方法に関するガイダンスは、(<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/help/StrategiesForCoping.pdf>) をご覧ください。